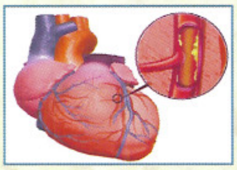
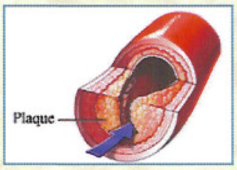
سابك
sabic

هل انت مدرك لخطورة الكولسترول الموجود في الاطعمة ؟
ARE YOU AWARE OF CHOLESTEROL IN FOODS?

Most of the animals meat and their products contains saturated fats. These fats when excessively consumed cause high cholesterol in the human body.

الكولسترول المترسب
CHOLESTEROL DEPOSITS





معظم لحوم الحيوانات ومشتقاتها تحتوي على دهون مشبعة تلك الدهون عندما تستهلك بإفراط تسبب ارتفاع الكولسترول في جسم الانسان

Cholesterol Content of Food						كمية الكولسترول الموجودة في الاطعمة المختلفة	
(كل ١٠٠جرام/ وجبه) (each 100 gms/serving)						مليجرام لكل ملعقة اكل By mgs/tbsp.	
 زبده Butter	٧٠ مليجرام 70 mg	 حليب مبستر Skimmed Milk	٣ مليجرام 3 mg	 بيضه كاملة Whole Egg	٥٥٠ مليجرام 550 mg	 زيوت الذرة Corn Oils	٠ 0
 شرائح جبن Cheddar Cheese	٢٥٠ مليجرام 250 mg	 حليب كامل الدسم Whole Milk	١١ مليجرام 11 mg	 صفار البيض Egg Yolk	١٥٠٠ مليجرام 1,500 mg	 زيت الزيتون Olive Oils	٠ 0
 الجبن الابيض Cottage Cheese	١٠٠ مليجرام 100 mg	 لحم ضان Mutton	٦٥ مليجرام 65 mg	 بياض البيض Egg White	NIL	 زيت حبات فول الصويا Soya Bean Oil	٠ 0
 جبنه الكريمة Cream Cheese	١٢٠ مليجرام 120 mg	 لحم خروف Lamb	٧٠ مليجرام 70 mg	 سمك Fish	٧٠ مليجرام 70 mg	 زيت الفول السوداني Peanut Oil	٠ 0
 جبنة قابلة للدهن Cheese Spread	٦٥ مليجرام 65 mg	 دجاج غير منزوع الجلد Chicken w/ Skin	١٠٠ مليجرام 100 mg	 سرطان البحر Crabs	١٢٥ مليجرام 125 mg	 زيت تباع الشمس Sunflower Oil	٠ 0
 بوظة (ايسكريم) Ice Cream	٤٥ مليجرام 45 mg	 كلية Kidney	٣٧٥ مليجرام 375 mg	 جراد البحر Lobster	٢٠٠ مليجرام 200 mg	 دهون الدجاج Chicken Fat	١١ 11
 حليب بودرة Powdered Milk	٨٥ مليجرام 85 mg	 كبد Liver	٣٠٠ مليجرام 300 mg	 الربيان Shrimp	١٢٥ مليجرام 125 mg	 دهن لحم البقر Beef Fat	١٤ 14

فكر مرتين ، وكل بإعتدال
Think Twice, Eat Moderately......

مـع تحيـــات: إدارة الأمــن الصنــاعي والبيئـة بسـابك وشـركـاتها

With Compliments of: **Sabic & its Affiliates - Industrial Security & Environment Dept.**

غاز شرق طيف ابن زهر ابن رشد المتحدة سافكو ابن البيطار بتروكيميا ينبت الرازي حديد ابن سينا البيروني كيميا صدف ساب تانك
sabtank sadaf kemya albayroni ibn sina hadeed ar-razi yanpet petrokemya ibn al-baytar safco united ibn rushd ibn zahr tayf sharq gas